

# 消费大观

Consumption grand view

## 知识讲堂

### 看包装识奶

面对超市内林林总总的牛奶产品,不少消费者在购买时,往往采取一看品牌,二看保质期的方法。其实还有个“三看”很重要,那就是看包装。包装的功能对于牛奶来说可不是一个容器那么简单,它对于牛奶营养和口味的保持有着至关重要的作用。

现在越来越多的消费者喜欢购买安全、方便、环保的无菌纸包装牛奶,常见的有利乐砖和利乐枕包装。在超市里,利乐砖和利乐枕一般都散放或成箱堆放,其包装的牛奶为“常温奶”,或称“灭菌奶”或“UHT奶”。

利乐砖和利乐枕装的是“超高温灭菌奶”,这种包装的牛奶是用137℃左右的高温,把原奶瞬间灭菌4秒钟,牛奶中的有害细菌和微生物全部杀死,然后再在无菌条件下,装到包装中。从营养角度看,这种奶虽然是超高温灭菌,由于灭菌时间非常短,主要营养成分,如蛋白质、钙等,基本不受损。

超市里还有一种无菌塑料袋牛奶,也是散放或堆放在一起。塑料袋里面装的也UHT牛奶,并且在无菌条件下灌装,因此可以在常温下存放。但其包装材料与无菌纸包装的纸铝塑六层复合材料有很大差别。这种塑料袋的内部经过特别处理,塑料袋里面是黑色的,这个涂层起到隔离光线的作用。但是塑料袋比较薄,即使经过特别的处理,其隔绝光线的效果也不能与铝箔相比,因此保质期只有30天。

在冰柜里外形有点像小房子的屋顶包牛奶,是一种纸塑复合包装,里面装的巴氏消毒奶,简称巴氏奶或杀菌奶。标准的巴氏奶,把鲜奶在72℃-76℃温度下经过约15秒钟左右的杀菌加工。巴氏奶是一种“低温杀菌牛奶”,原奶中的有害微生物一般都已经杀死,但还会保留其他一些微生物,因此这种牛奶从离开生产线,到运输、销售、存储等各个环节,都要求在4℃左右的环境中冷藏,以防止里面的微生物“活跃”起来。



# 夏天喝牛奶 解热又解毒

绝大多数人都知道6月1日是国际儿童节,其实这一天也是由联合国粮农组织倡导的“世界牛奶日”。这个唯一以食物命名的世界纪念日,已经有很悠久的历史。在牛奶日来临之际,本报推出专题介绍牛奶知识,开通热线帮市民维权。



### 天热莫断奶

民间流传着“夏天喝奶不如冬天好”等说法。随着天气越来越热,有些人就矛盾起来,已经被科学证明具有很高营养价值的牛奶,夏天到底该不该喝?

夏天气温高造成大量排汗,排汗会导致体内的钙镁铁锌等矿物质的流失。中国预防医学科学院营养与食品卫生研究所进行的第三次全国营养调查结果显示,钙是目前我国居民最缺乏的营养素,人均钙的摄入量还达不到供给量的50%,而夏季随汗液流失钙的客观现象,使人体缺钙更加严重!饮用牛奶是人体补钙的最佳方式,喝任何饮料都不能与之相比。

营养专家也指出,按照中医理论牛奶味甘性微寒,润肺胃、皮肤,生津润肠通便,补虚。牛奶中含有70%左右的水分,牛奶中的蛋白质和脂肪极易被人体消化吸收。因此,在天气炎热的夏天饮用牛奶可以补充由于人体

出汗而流失的水分,更能增加营养,这对保持夏日身体健康极为有益。

此外,牛奶中含有多种免疫球蛋白,如抗沙门氏菌抗体、抗脊髓灰质炎病毒抗体等多种抗体,能大大增强人体免疫抗病能力。所以,夏天喝牛奶不仅不会上火,还能清热解毒。而牛奶的营养与冬季或夏季并没有必然的联系,反而是人们在夏天的新陈代谢加快需要更多的营养供给,消费者可以放心饮用牛奶。

食品专家提醒,牛奶营养丰富,但也是细菌的繁殖地,非常容易变质,因此对温度、光线等条件要求非常苛刻。建议,夏天宜饮用常温纸盒或纸袋包装的牛奶,这种牛奶经超高温瞬时灭菌,包装材料由纸、铝、塑六层复合而成,有效地隔绝了光线、细菌及空气对牛奶的侵害,不用添加防腐剂也能在常温下长时间保存,方便随时随地饮用,不仅适合居家饮用,更是夏日出游的必备饮品。

### 世界牛奶日,我们帮您维权

相比其他节日,泰城市民对这个节日似乎很陌生,虽然嗷嗷待哺的婴儿需要牛奶、挑灯夜读学子需要牛奶、“压力山大”的上班族需要牛奶、体弱多病的老年人需要牛奶,但在选择牛奶时,大家却犯嘀咕。在牛奶日来临之际,本报开辟专题,宣传和普及牛奶知识。

另外,牛奶产品质量安全一直是市民关注的话题,即日起,本报开通维权热线18653881078,如果您在平时遇到牛奶产品质量问题,可以联系我们。



家庭配送热线:

400 0407 999

# 越活越新鲜

因为含酵母,所以活啤酒;  
因为活啤酒,所以最新鲜。

净含量:720ml

